



# ALERTA



## IMPORTANTE:

Prática de Atividades Desportivas  
na Natureza em Condições

**Meteorológicas Adversas**



**Risco Elevado! / Tenha Cuidado!**

## ALERTA IMPORTANTE: Prática de Atividades Desportivas na Natureza em Condições Meteorológicas Adversas

**Caros/as praticantes de desportos de natureza,**

Face ao cenário meteorológico que atravessamos, com sucessivas depressões e frentes que têm atingido o território continental português, é fundamental redobarmos a atenção e os cuidados na prática das nossas atividades em meio natural.

### A Situação Atual

Este inverno tem-se caracterizado por precipitação intensa e persistente, ventos fortes com rajadas significativas e uma instabilidade atmosférica que exige de todos nós uma postura de máxima prudência. Os solos encontram-se saturados, as linhas de água apresentam caudais muito elevados, e as encostas e falésias mostram sinais evidentes de fragilização.

### Riscos Específicos a Considerar

**Nas atividades de montanha e caminhadas:**

- Quedas de árvores e ramos devido aos ventos fortes e saturação dos solos
- Deslizamentos de terra em trilhos de encosta
- Cheias súbitas em ribeiras e leitos de cheia, mesmo com céu aparentemente limpo (chuvas a montante)
- Perda de aderência em terrenos lamacentos e escorregadios
- Hipotermia devido à conjugação de frio, vento e humidade

## Na escalada e atividades em falésia:

- Instabilidade das formações rochosas devido à infiltração de água
- Queda de blocos e pedras soltas
- Vias escorregadias que comprometem a segurança das presas e apoios
- Ventos fortes que podem desestabilizar o praticante, especialmente em vias expostas

## Na orientação e trail running:

- Alteração das condições dos trilhos com formação de lama e zonas alagadas
- Dificuldade acrescida na navegação devido à baixa visibilidade
- Risco aumentado de entorses e quedas.

## Nas atividades aquáticas (canoagem, coasteering, canyoning):

- Caudais perigosos e imprevisíveis nos cursos de água
- Temperatura da água muito baixa
- Descargas súbitas de água a montante
- Rebentação forte e mar agitado na orla costeira

## Recomendações de Segurança

1. **Consultem SEMPRE os avisos meteorológicos do IPMA** antes de qualquer saída. Em dias de alerta laranja ou vermelho, a melhor decisão é adiar a atividade.
2. **Sigam as indicações da Proteção Civil** através do site [www.prociv.gov.pt](http://www.prociv.gov.pt) e da aplicação "Alertas Proteção Civil".
3. **Evitem zonas expostas a quedas de árvores, deslizamentos de terra e áreas junto a linhas de água em dias de chuva intensa.**
4. **Não subestimem as condições.** O que parece uma chuva ligeira pode estar associado a ventos fortes em altitude ou agravar-se rapidamente.
5. **Informem sempre alguém do vosso plano de atividade:** local, percurso, hora de partida e hora prevista de regresso.
6. **Levem equipamento adequado:** roupa impermeável e corta-vento, camadas extra para aquecimento, manta térmica de emergência, telemóvel carregado, apito, lanterna e kit de primeiros socorros.
7. **Tenham um plano B e humildade para desistir.** Regressar em segurança é sempre a melhor conquista.
8. **Nos grupos organizados, os responsáveis devem fazer uma avaliação rigorosa das condições e das capacidades dos participantes face ao cenário meteorológico.**
9. **Em caso de emergência, liguem 112 e forneçam a vossa localização o mais precisa possível (coordenadas GPS se disponível)**

## Uma Palavra Final

A montanha, as falésias, os trilhos estarão sempre lá à nossa espera. Nenhum objetivo desportivo vale mais do que a nossa segurança e a de quem conosco partilha estas paixões. Saber esperar pelo momento certo, avaliar as condições com rigor e tomar decisões conscientes são competências tão importantes quanto a técnica desportiva.

Neste inverno rigoroso, façamos valer a experiência, o bom senso e o respeito pela força da natureza. Adiemos ou adaptemos as nossas atividades sempre que as condições assim o exigirem.

**A montanha não vai a lado nenhum. Voltem sempre em segurança.**

*Para mais informações sobre condições meteorológicas: [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt) Para alertas de Proteção Civil: [www.proxiv.gov.pt](http://www.proxiv.gov.pt)  
Emergência: 112*

**Boas práticas, segurança em primeiro lugar!**



**Montanhismo**



**Ambiente**



**Parapente**



**Escalada**



**Pedestrianismo**



**Orientação**



[WWW.CMARRABIDA.ORG](http://WWW.CMARRABIDA.ORG)

